

Shaolin Chi Kung

In unserem Zeitalter, in welchem die Taktzahl immer höher und die Kommunikation immer schneller wird, steigt die Belastung im Alltag exponentiell. In dieser Zeit hilft es sich wieder auf Jahrhunderte alte Techniken zu besinnen, welche es ermöglichen das Leben in allen beruflichen und privaten Bereichen zu genießen. Shaolin Chi Kung („Lebensenergie-Übung“) sind 1500 Jahre alte Übungen, die aus dem berühmten Shaolin-Kloster stammen. Sie basieren auf dem Wissen und der Erfahrung der klassischen Chinesischen Medizin. Anhand dieser Ansichtsweise sind wir gesund und vital, wenn unsere Lebensenergie ungehindert fließen kann. Verschiedene Arten von Blockaden können diesen Energiefluss stören. Blockaden können sowohl körperliche, emotionale oder mentale Beschwerden verursachen:

Die körperliche Ebene

Starke physische Belastung (langes Stehen, schweres Heben) können körperliche Beschwerden verursachen. Jedoch auch durch monotone, einseitige Belastungen bei der Arbeit am Computer entstehen so genannte Repetitive Strain Injury - Verletzung durch wiederholte Beanspruchung (Verspannungen im Nackenschulterbereich, Sehnenscheidenentzündung, Tennisellenbogen und Mausarm).

Die intellektuelle Ebene

Unsere Aufgaben werden immer komplexer, anspruchsvoller und der Zeit-, Leistungs- und Verantwortungsdruck steigt. Ein Ungleichgewicht zwischen diesen Anforderungen einerseits und persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten andererseits bedingen Stresssymptome wie hohen Blutdruck, Kreislaufstörungen und Schlafstörungen.

Die emotionale Ebene

Auf emotionaler Ebene können negative Gefühle wie Aggression, Ärger und Angst ebenso wie die Belastung im Umgang mit Kunden (schlechte Behandlung/ständig erforderliche Freundlichkeit) Energien binden und Krankheiten verursachen (Burnout Syndrom).

Diese Symptome, welche in der westlichen Medizin als Krankheiten bezeichnet werden, können sich bei jedem Menschen verschieden äußern. Chi Kung ist ein Werkzeug, welches gleichzeitig auf verschiedenen Bereichen der Belastung wirkt: auf körperlicher, emotionaler und intellektueller Ebene. Durch einfache Übungen kann wieder ein Zugriff zu vorhandenen Ressourcen erreicht und neue Ressourcen aufgebaut werden:

- Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit
- Steigerung der Energie, Vitalität und Lebensqualität
- Aktives Senken des persönlichen Stresslevels, emotionale Stabilität
- Eine positive innere Einstellung ermöglicht die Auflösung blockierender Wahrnehmungs- und Denkmuster
- Verbesserung der Konzentration, Leistungsfähigkeit und mentalen Stärke
- Fokussierte Aufmerksamkeit und Gelassenheit im gleichen Augenblick ermöglicht die Ausschöpfung aller Potentiale

Je nach Bedarf werden Übung aus dem *harten* (Zhan Zhuang – stehende Säulen) oder *weichen* Chi Kung (Ba Dua Jin - Die acht Brokat-Übungen / Shi Ba Luo Han Shou - Die 18 Lohan Hände) gelehrt.

Das Shaolin Chi Kung ist, wie alle Shaolin Künste, *einfach, direkt* und *effektiv*.

Einfach zu erlernen, weil dieses Chi Kung mit einem Minimum an einfachen Bewegungen auskommt. *Direkt* erfahrbar wird dies für jeden Ausführenden bereits während oder unmittelbar nach einer Übung. Diese Erfahrung körperlicher und geistiger Entspannung ist ein Barometer für eine korrekt ausgeführte Chi-Übung. Die *Effektivität* seiner Wirkung bestätigen Ausübende immer wieder, wenn sie von ihren körperlichen, mentalen und geistigen Veränderungen berichten.

Die Übungen können in Einzelcoachings individuell angepasst an die persönliche Bedürfnisse vermittelt werden oder im Rahmen von Seminaren.

Ansprechpartner:

Irina Janicke

LOHMARER INSTITUT FÜR WEITERBILDUNG

LIW - Beratung & Training

Donrather Straße 44

D-53797 Lohmar

Tel.: +49 2246 302999-25

Mobil: +49 179 9003722

Fax: +49 2246 302999-29

mailto:i.janicke@liw.de

http://www.liw-bt.de